

GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Mit Bewegung in den Sommer – Angebote für die ganze Familie

Sommerferien-
programm

Mainz

MAINZ
AUGUST-
SEPTEMBER
2022

DIE FERIEENZEIT IST DA UND SIE SUCHEN FÜR SICH UND IHRE KINDER NACH ATTRAKTIVEN ANGEBOTEN?

Dann machen Sie doch mit bei unserer Familienwanderung oder besuchen unser Animal-Moves-Angebot und springen hier gemeinsam mit Ihren Kindern wie ein Frosch oder watscheln wie eine Ente. Frauen können einen Aquafitness-Kurs besuchen, Männer kommen beim Zirkeltraining in Bewegung.

Dies und vieles mehr finden Sie in unseren Sommerferienangeboten, welche wir im Rahmen des Projekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ für Sie bereithalten.

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung nötig!

Diese finden Sie ganz einfach unter:

www.lzg-rlp.de/de/sommerferienprogramm-mainz.html

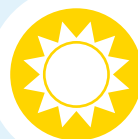


Foto: © SonerCdem/istockphoto.com

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Eltern-Kind-Turnen

Beim Eltern-Kind-Turnen wird durch tolle Bewegungsbaustellen, Spiele und Partnerübungen die Freude an Bewegung angeregt. Kinder gewinnen mehr Vertrauen in ihre Fähigkeiten und die Eltern-Kind-Beziehung wird gestärkt. Auch der Muskelaufbau, die Koordination und das Sozialverhalten in Gruppen werden gefördert. Kommen Sie in bequemer Kleidung. Sportsachen werden nicht benötigt.

TERMIN

Mittwoch, 3. August 2022

UHRZEIT

10.00 bis 11.00 Uhr

ORT

feelfit – das Gesundheitsloft
Mombacher Straße 66
55122 Mainz

HINWEIS

Das Angebot findet mit maximal 20 Personen statt. Geeignet für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren, sowie eine Bezugsperson.



Tierischer Spaß mit Animal Moves

In den 90 Minuten Spiel, Spaß und Bewegung lernen Klein und Groß die Animal Moves kennen. Die spielerischen Beweglichkeits- und Koordinationsübungen sind angelehnt an Bewegungen aus dem Tierreich. Springen wie ein Frosch, anschleichen wie ein Tiger und watscheln wie Enten, fördern viele körperliche Fähigkeiten. Neben Freude an Bewegung erfordert die Teilnahme keine weiteren Voraussetzungen. Kommen Sie in bequemer Kleidung. Sportsachen werden nicht benötigt.

TERMIN

Donnerstag, 11. August 2022

UHRZEIT

10.00 bis 11.30 Uhr

ORT

feelfit – das Gesundheitsloft
Mombacher Straße 66
55122 Mainz
Ort: Hartenbergpark



HINWEIS

Das Angebot findet mit maximal 20 Personen statt und ist für Familien mit Kindern zwischen 6 bis 14 Jahren geeignet.

Familienwandertag

Gemeinsam spazieren wir ein kurzes Stück in den Gonsenheimer Wald. Bei einem kleinen Picknick erkunden wir spielerisch die heimische Tier- und Pflanzenwelt. Gemeinsam machen wir uns wieder zurück auf den Heimweg. Wer möchte, kann im Anschluss selbstständig den kostenfreien Tierpark erkunden. Kommen Sie in bequemer Kleidung. Sportsachen werden nicht benötigt.

TERMIN

Dienstag, 30. August 2022

UHRZEIT

10.00 bis 11.30 Uhr

TREFFPUNKT

Vierzehn-Nothelfer-Kapelle Mainz-Gonsenheim in der Kappellenstraße
(Ausstieg Bus: Haltestelle Am Gonsenheimer Wald, S-Bahn: Gonsenheim/Kapellenstraße)

HINWEIS

Das Angebot findet mit maximal 20 Personen statt und ist für Familien mit Kindern zwischen 6 bis 14 Jahren geeignet.



Eltern-Kind-Tanzen

Beim Eltern-Kind-Tanzen wird die Konzentration und das Rhythmusgefühl mit ersten Kreistänzen, kleinen Choreografien und unter Einsatz von verschiedenen Materialien trainiert. Kommen Sie in bequemer Kleidung. Sportsachen werden nicht benötigt.

TERMIN

Mittwoch, 10. August 2022

UHRZEIT

10.00 bis 11.00 Uhr

TREFFPUNKT

feelfit – das Gesundheitsloft
Mombacher Straße 66
55122 Mainz

HINWEIS

Das Angebot findet mit maximal 20 Personen statt. Geeignet für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren, sowie eine Bezugsperson.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Aquafitness-Kurs – Exklusiv für Frauen

Sie möchten sich gemeinsam mit anderen Frauen in einer kleinen Gruppe im Wasser bewegen und dabei gleichzeitig den ganzen Körper trainieren?

Dann probieren Sie doch unseren Aquafitness-Kurs aus. Trainieren Sie unter fachkundiger Anleitung Arme, Beine, Gesäß und Rumpf und genießen die Auszeit vom Alltag.

TERMIN

11. August | 18. August | 25. August | 1. September 2022

UHRZEIT

10.00 bis 10.45 Uhr

ORT

Salvea
An der Goldgrube
im katholischen Klinikum 11
55131 Mainz

HINWEIS

Umkleide und Duschmöglichkeiten sind vorhanden.
Sie können aber auch bereits in Sportsachen kommen.
Sportschuhe sind nötig.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist daher erforderlich. Sie können auch am Angebot teilnehmen, wenn Sie nicht alle Termine wahrnehmen können.



Alle Angebote
sind für Sie
freiwillig und
kostenfrei!

Ein Bewegungsangebot für Männer: Bewegter Mann-Kurs

Kommen Sie mit anderen Männern unter fachkundiger Anleitung beim Zirkeltraining an unterschiedlichen Geräten im bestens ausgestatteten Fitnessraum in Bewegung.

Aber keine Sorge: Die Intensität der Übungen wird auf die jeweilige Fitness der Teilnehmer hin abgestimmt, sodass jeder mitmachen kann, der Lust hat, sich in der Gruppe zu bewegen. Probieren Sie es aus!

TERMIN

11. August | 18. August | 25. August | 1. September 2022

UHRZEIT

10.00 bis 11.00 Uhr

ORT

Salvea
An der Goldgrube
im katholischen Klinikum 11
55131 Mainz

HINWEIS

Umkleide und Duschmöglichkeiten sind vorhanden.
Sie können aber auch bereits in Sportsachen kommen.
Sportschuhe sind nötig.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist daher erforderlich. Sie können auch am Angebot teilnehmen, wenn Sie nicht alle Termine wahrnehmen können.



Diese und viele weitere Angebote
finden Sie auch unter:

www.agfrlp.de/mainz

